



家长篇

高考后心态如何调适 心理医生来支招

“莘莘学子意，拳拳父母心”。为了高考，不管是考生，还是家长，都很不容易。为了帮助考生们顺利、平稳地度过高考后的一段日子，潍坊市精神卫生中心主治医师、心理治疗师孙红立为家长和学生准备了一份心理调适小贴士。

学生篇

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 董军

健康作息，树立新目标

考后放松是重要的，也是必需的，但是要合理作息，不能过度放纵。建议休息几天后，对假期进行规划，树立新的目标，提升自己。同学们可以学习一些将来必备的技能，如驾驶等；也可以锻炼自己的生活、沟通与适应能力等，如学做几道菜，参加一些志愿服务活动等；还可以寻求一些机会，体验与自己感兴趣的专业相符合的工作实践。

合理宣泄，减压放松

如果出现忐忑不安、紧张焦虑、压抑心慌等情绪，可以通过运动、听音乐、看电影、旅游等一些感兴趣的事来帮助自己减压放松。同时，可以多和同学、朋友、家长以及老师倾诉与沟通。如果可能的话，可以向正在上大学的哥哥姐姐倾诉，他们可能更理解这种心情，也可以提供更合理的建议。

平常心看待高考成绩

高考是个点，人生是条线，没有人因考试赢得所有，也没有人因考试输掉一生。不管高考成绩如何，都以一颗平常心去看。如果你的高考成绩不如己愿，不要放弃，还有其他选择，未来同样有很多可能，继续追求自己的青春梦想。

综合权衡，合理填报志愿

建议同学们多与父母、老师讨论自己的兴趣、能力特长、优势等，在充分了解自己的基础上，探索自己感兴趣的专业或行业的发展现状、就业前景等情况，多方面、多渠道搜集信息，合理决策。有的同学在选择心仪院校与专业时，可能会与家长发生分歧甚至冲突，这时要心平气和地进行沟通，明确自己的意见和建议，理性争取家长的理解与支持。

不要总提考试

如果孩子不愿意和家长谈考试的发挥情况，请家长别过多询问，允许孩子在考试成绩出来前，放下和考试有关的事项，好好地休息放松。高考已经结束，考得理想与否都已成定局，所以请家长耐心等待成绩公布。出分前这段时间，家长可以和孩子一起着手准备填报志愿事宜，和孩子充分交流、探讨大学、专业、人生规划等，为填报志愿做准备。

积极陪伴

在等待高考成绩公布的日子，尤其是临近出分时，家长和孩子一样紧张与焦灼。家长积极调适好情绪，不要把自己的期待全部施加在孩子身上，要延续高考前对孩子的关爱，把最好和最坏的结果估计出来，做一个预案去面对与解决。同时，可以和孩子一起运动、听音乐、看电视、到郊外走走、品尝美食等，帮助孩子调适不良心理。如果您的孩子高考成绩不理想，请务必积极关注孩子的思想动态和心理变化，接纳孩子的感受，允许孩子合理宣泄，并积极陪伴孩子，引导孩子正确看待高考结果，鼓励其继续积极追求梦想。

平常心看待孩子的成绩

对于孩子而言，成绩出来后最难过的一关是家长关，尤其是考试成绩不如己愿的孩子，家长的反应与态度十分重要。有时候，家长的不满与埋怨可能让孩子那本已难受的心痛上加痛，甚至生出自暴自弃的念头。成功虽没有捷径可走，但成才之道却有千万条途径可循。不管高考成绩如何，孩子的未来都有很多可能，家长要以平和的心态看待孩子的高考结果。家长的理解与尊重，会帮助孩子更积极地面对问题与困难，敢于迎难而上，热爱生活，永不放弃。

尊重孩子的选择

高考成绩出来后，填报志愿就是最大的一件事，“大包大揽”和“甩手掌柜”都不合适。如果将填报高考志愿比喻成一场战役的话，那么家长、亲戚朋友都是“参谋”，孩子才是战役的“司令”。家长可以积极收集信息、整理资料，为孩子做一个合格的“参谋”，尊重孩子的选择。

积极良性沟通

孩子的成长是一个与父母渐行渐远的旅程。孩子上大学后，留在父母身边的时间会越来越少，希望家长珍惜这个假期的共处时光。孩子已经长大，渴望父母能与他(她)平等相处，良性沟通，所以请家长少唠叨，少指责，多理解，多尊重，给孩子更多的爱、温暖 and 空间。

当心这种反季节流行病毒

寻医问药

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 陈志鹏

近期，宝爸宝妈们需要提高警惕，有一种反季节流行的病毒正在悄然传播，它就是呼吸道合胞病毒。与此同时，不少市民也向本报“寻医问药”栏目咨询关于呼吸道合胞病毒相关问题。为此，记者联系到了潍坊市人民医院新生儿科医生齐明明，请其对此进行详细解答。

什么是呼吸道合胞病毒？

呼吸道合胞病毒属于副黏病毒科的肺病毒属，只有一种血清型。呼吸道合胞病毒是世界范围内引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最重要的病毒病原。由于抗体不能完全防止感染，合胞病毒的再感染极为常见。

近几年，多数市民外出减少，最关键的是养成了戴口罩、勤洗手的良好卫生习惯，病毒感染率降低。今年公众活动增加，患呼吸道合胞病毒的机率也随之增高，感染高峰随之延迟。

名医大讲堂

呼吸道合胞病毒传播途径有哪些？

人与人之间通过咳嗽、打喷嚏等空气飞沫传播。
接触被呼吸道合胞病毒污染的物体。

感染呼吸道合胞病毒之后有什么表现？

潜伏期通常为2天-8天。感染多见于婴幼儿。早期大部分局限于上呼吸道，表现为流涕、鼻塞、咽痛、咽痒、干咳、声音嘶哑等，常伴有发热。婴儿及2岁以下儿童通常表现为毛细支气管炎或肺炎，进一步加重可能出现呼吸急促和喂养困难等。

感染了呼吸道合胞病毒怎么办？

呼吸道合胞病毒感染是一种自限性疾病，轻症患者可以通过对症处理，多休息，尽量居家隔离，减少外出，症状多会在1周至2周内消失。若发热持续时间较长或者出现喘息明显、呼吸急促、呻吟等现象需及时带孩子就医，积极配合治疗。

怎样预防呼吸道合胞病毒？

呼吸道合胞病毒经飞沫传播，也可经过污染的手和物体表面传播。我们可以通过加强个人防护等措施来预防感染。

遮挡口鼻：在咳嗽和打喷嚏时，使用纸巾或者用前臂遮住口鼻，做好清洁。

勤洗手：坚持做好手卫生，常用流动水洗手，避免用未清洗过的手接触鼻子、嘴巴等部位。

做好个人防护：避免与感冒、发热人员密切接触，婴幼儿应尽量减少去人员密集场所，尤其是儿童密集区域，避免交叉感染。

消毒：开窗通风，对高频接触的物体表面做好清洁消毒，如桌面、玩具、门把手等。

及时就医：当出现咳嗽、反复发热、呼吸急促等严重症状时及时就医。

